

考試壓力大 黑點算好？

目標和期望要配合個人能力

- 因應可能考獲不同的成績，部署不同的計劃

運用時間表

- 規劃溫習進度
- 提醒自己要有些休閒放鬆時間



維持身體和精神健康



睡眠



均衡飲食



運動

臨場考試前，用身心鬆弛技巧稍為放鬆

